

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«Майкопский государственный технологический университет»**

Факультет \_\_\_\_\_ Лечебный \_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_ морфологии \_\_\_\_\_



УТВЕРЖДАЮ  
Врио декана лечебного факультета  
Намитоков  
\_\_\_\_\_ 20 21 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине \_\_\_\_\_ Б1.В.ДВ.01.01 Пути формирования здорового образа жизни \_\_\_\_\_

по специальности \_\_\_\_\_ 31.05.01 Лечебное дело \_\_\_\_\_

квалификация  
выпускника \_\_\_\_\_ Врач-лечебник \_\_\_\_\_

форма обучения \_\_\_\_\_ Очная \_\_\_\_\_

год начала  
подготовки \_\_\_\_\_ 2021 \_\_\_\_\_

Майкоп

Рабочая программа составлена на основе ФГОС ВО и учебного плана МГТУ по специальности 31.05.01 Лечебное дело.

Составитель рабочей программы:

Старший преподаватель  
(должность, ученое звание, степень)



Э.М. Куева  
(Ф.И.О.)

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры  
морфологии  
(наименование кафедры)

Заведующий кафедрой  
«23» 08 2021г.



В.О. Савенко  
(Ф.И.О.)

Одобрено научно-методической комиссией факультета  
(где осуществляется обучение)

«23» 08 2021г.

Председатель  
научно-методического  
совета специальности  
(где осуществляется обучение)



М.М. Дударь  
(Ф.И.О.)

Врио декана факультета  
(где осуществляется обучение)  
«24» 08 2021г.



Х.А. Намитокوف  
(Ф.И.О.)

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник УМУ  
«25» 08 2021г.



Н.Н. Чудесова  
(Ф.И.О.)

Зав. выпускающей кафедрой  
по специальности



М.М. Дударь  
(Ф.И.О.)

## 1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни» – изучение закономерностей поддержания здоровья, моделирование и достижение здорового образа жизни. В практическом плане цель можно видеть в разработке мер и определении условий для сохранения и укрепления здоровья.

Задачи дисциплины:

- исследование и количественная оценка состояния здоровья и резервов здоровья человека;
- формирование установки на здоровый образ жизни;
- сохранение и укрепление здоровья и резервов здоровья человека через приобщение его к здоровому образу жизни;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью и ЗОЖ и здоровью окружающих людей

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП по специальности

Дисциплина «Пути формирования здорового образа жизни» проводится в 1 семестре и логически взаимосвязана с дисциплинами: **гигиена, экология, безопасность жизнедеятельности, и др.** Дисциплина не повторяет учебный материал вышеприведенных, а направлена на формирование теоретико-практических основ здорового образа жизни. Программой предусмотрено изучение дисциплины на лекциях, практических занятиях и в процессе самостоятельной внеаудиторной работы студентов. В лекциях раскрываются теоретические и законодательные основы всех направлений дисциплины. На практических занятиях систематизируются и закрепляются теоретические знания, отрабатывается новый, самостоятельно изученный материал путем организации дискуссии, решения ситуационных задач. Внеаудиторная работа студентов предусматривает самостоятельное изучение отдельных вопросов изучаемого курса дисциплины, подготовку рефератных сообщений, анализ ситуаций и информации, получаемой из повседневной жизнедеятельности во взаимосвязи с учебными вопросами изучаемого материала. Промежуточный контроль знаний осуществляется путем проведения опроса, контрольных работ. Итоговый контроль знаний по изученному курсу дисциплины осуществляется путем проведения зачета. Обучение студентов по данной дисциплине проводится в форме лекций, практических занятий и самостоятельной работы. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы, 72 часа.

**3. Перечень планируемых результатов обучения и воспитания по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы.**

Наименование категории универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции	Дескрипторы
Теоретические и практические основы профессиональной деятельности	ПКУВ -5 Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения	ПКУВ-5.1. Способностью и готовностью к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды их обитания	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные мероприятия, направленные на сохранение и укрепление здоровья</li> <li>- группы риска развития заболеваний (генетические, профессиональные, влияние факторов окружающей среды и др.);</li> <li>- основы первичной профилактики заболеваний и санитарно-просветительской работы</li> </ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике основные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний.</li> <li>- давать оценку причин и условий возникновения заболеваний у человека; оценивать природные и социальные факторы среды в развитии болезней у человека; проводить санитарно-просветительную работу</li> </ul> <p><b>владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками устранять вредное влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</li> <li>- правильным оформлением медицинской документацией.</li> <li>- методами выявления причин и условий возникновения, развития заболеваний;</li> <li>- методами выявления и коррекции факторов риска развития заболеваний;</li> <li>- методами ранней диагностики заболеваний;</li> <li>- методами формирования здорового образа жизни</li> </ul>
		ПКУВ-5.2. Готовностью к обучению пациентов и их родственников основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>цель, методы и средства медицинского просвещения, особенности его проведения среди различных групп населения;</li> </ul>

		<p>характера, навыкам самоконтроля основных физиологических показателей, способствующим сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний</p>	<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы и средства профилактики заболеваний на индивидуальном, групповом уровнях;</li> <li>- обучать население, основным гигиеническим мероприятиям оздоровительного характера;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками индивидуального подбора средств гигиены в зависимости от возраста и состояния здоровья;</li> <li>- навыками самоконтроля основных физиологических показателей, способствующими сохранению и укреплению здоровья, профилактике заболеваний.</li> </ul>
		<p>ПКУВ-5.3. Готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основные факторы риска развития заболеваний;</li> <li>- основы профилактической медицины, организацию профилактических мероприятий, направленных на укрепление здоровья населения в рамках медицинских услуг</li> </ul>
			<p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять наличие вредных привычек;</li> <li>- выявлять факторы риска возникновения заболеваний;</li> <li>- проводить просветительскую работу по устранению факторов риска;</li> <li>- проводить беседы (индивидуальные, групповые), лекции с различным контингентом населения по предупреждению возникновения и развития заболеваний;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками проведения просветительской работы по устранению факторов риска</li> <li>- определять факторы риска, влияющие на здоровье человека.</li> </ul>

#### 4. Объем дисциплины и виды учебной работы

4.1. Объем дисциплины и виды учебной работы по очной форме обучения.  
Общая трудоемкость дисциплины составляет **2 зачётных единиц (72 часа)**.

Вид учебной работы	Всего часов/з.е.	Семестры
		1
<b>Контактные часы (всего)</b>	<b>51,25/1,4</b>	<b>51,25/1,4</b>
В том числе:		
Лекции (Л)	17/0,5	17/0,5
Практические занятия (ПЗ)	34/0,9	34/0,9
Лабораторные работы (ЛР)		
Контактная работа в период аттестации (КРАТ)		
Самостоятельная работа под руководством преподавателя (СРП)	0,25/0,007	0,25/0,007
<b>Самостоятельная работа (СРС) (всего)</b>	<b>20,75/0,6</b>	<b>20,75/0,6</b>
В том числе:		
Расчетно-графические работы		
Реферат	5/0,1	5/0,1
<i>Другие виды СРС (если предусматриваются, приводится перечень видов СРС)</i>		
1. Составление плана-конспекта	12,75/0,3	12,75/0,3
2. Проведение мониторинга, подбор и анализ статистических данных	3/0,08	3/0,08
Курсовой проект (работа)		
<b>Контроль (всего)</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>
Форма промежуточной аттестации: (зачет)	<b>зачет</b>	<b>зачет</b>
<b>Общая трудоемкость (часы/з.е.)</b>	<b>72/2</b>	<b>72/2</b>

4.2. Объем дисциплины и виды учебной работы по заочной форме обучения (не предусмотрена).

#### 5. Структура и содержание дисциплины

##### 5.1. Структура дисциплины для студентов ОФО

№ п/п	Раздел дисциплины	Неделя семестра	Виды учебной и воспитательной работы, включая самостоятельную работу и трудоемкость (в часах)						Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
			Л	ПЗ	КРАТ	СРП	Контроль	СРС	
<b>I семестр</b>									
1.	Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья	1-2	1	2				2	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование

									дополнительной литературы. Блиц-опрос
2.	Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	3-4	2	4				2	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос
3.	Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	5-6	2	4	-			2,75	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос
4.	Основы профилактики вредных привычек	7-8	2	4	-			2	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос
5.	Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.	9-10	2	2	-			3	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос
6.	Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	11-12	2	4	-			2	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос

7.	Простудные простудно- инфекционные заболевания	и	13-14	2	4	-			3	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос
8.	Инфекции передающиеся половым путем		15-16	2	4	-			2	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос
9.	Понятие неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	о	17-19	2	4	-			2	Мультимедийная лекция. Проработка учебного материала по теме лекций. Работа над рефератами, конспектирование дополнительной литературы. Блиц-опрос
10.	Круглый стол «Разновидности человеческих зависимостей»				2				-	групповое мероприятие, выступление с докладами
	<b>Промежуточная аттестация</b>								<b>0,25</b>	<b>Зачет</b>
	<b>ИТОГО:</b>			<b>17 /0,5</b>	<b>34 /0,9</b>	<b>-</b>			<b>0,25 /0,007</b>	<b>20,75 /0,6</b>

5.2. Структура дисциплины для заочной формы обучения (учебным планом не предусмотрена)



**5.3. Содержание разделов дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни», образовательные технологии (ОФО)  
Лекционный курс**

№ п/п	Наименование темы дисциплины	Трудоемкость (часы / зач. ед.) ОФО	Содержание	Формируемые компетенции	Результаты освоения (знать, уметь, владеть)	Образовательные технологии
Тема 1.	Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья	1/0,03	Основные составляющие ЗОЖ. Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Проблемы в формировании здорового образа жизни.	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<b>Знать:</b> ✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; ✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; ✓ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье; <b>Уметь:</b> ✓ распознать признаки нарушения здоровья; ✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни; <b>Владеть:</b> ✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; ✓ навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	Мультимедийная презентация.
Тема 2.	Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	2/0,06	Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования.	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<b>Знать:</b> ✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; ✓ о мотивациях к сохранению	

			Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.		<p>нию здоровья и здоровому образу жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ распознать признаки нарушения здоровья;</li> <li>✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>✓ навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</li> </ul>	
Тема 3.	Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	2/0,06	Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации;</li> <li>✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни;</li> <li>✓ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ распознать признаки нарушения здоровья;</li> <li>✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul>	Лекция-визуализация.

					<b>Владеть:</b> ✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; ✓ навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	
Тема 4.	Основы профилактики вредных привычек	2/0,06	Алкоголь. Курение. Наркотики. Предпосылки стимулирующие потребление алкоголя. Критерии наркотизма. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<b>Знать:</b> ✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; ✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; ✓ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье; <b>Уметь:</b> ✓ распознать признаки нарушения здоровья; ✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни; <b>Владеть:</b> ✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья; ✓ навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	Лекция-визуализация.
Тема 5.	Психическое здоровье. Нервно-психические заболе-	2/0,06	Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2	<b>Знать:</b> ✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и прин-	Проблемная лекция.

	вания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.		человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса	ПКУВ-5.3	<p>ципах организации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни;</li> <li>✓ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ распознать признаки нарушения здоровья;</li> <li>✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>✓ навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</li> </ul>	
Тема 6.	Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	2/0,06	Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сущность понятий аддикций, аддиктивное поведение;</li> <li>✓ механизмы формирования аддикций;</li> <li>✓ основные профилактические подходы;</li> <li>✓ факторы, способствующие распространению аддиктивного поведения и его виды и диагностику;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p>	Лекция-визуализация.

					<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ применять технологии медицинской профилактики различных видов аддиктивного поведения;</li> <li>✓ использовать полученные знания и навыки в профессиональной деятельности врача.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ основами медицинской профилактики навыками диагностики различных видов аддикций;</li> <li>✓ навыками анализа аддиктивных рисков.</li> </ul>	
Тема 7.	Простудные и простудно-инфекционные заболевания	2/0,06	Простудные и простудно-инфекционные заболевания Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний, повышение защитных сил организма	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации;</li> <li>✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; – о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ распознать признаки нарушения здоровья;</li> <li>✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>✓ навыками формирования</li> </ul>	Лекция-беседа.

					мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.	
Тема 8.	Инфекции, передающиеся половым путем	2/0,06	Инфекции, передающиеся половым путем. Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации;</li> <li>✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни;</li> <li>✓ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ распознать признаки нарушения здоровья;</li> <li>✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>✓ навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</li> </ul>	Лекция-беседа.
Тема 9.	Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	3/0,07	Основные понятия. Общие правила транспортировки пострадавших. Универсальная аптечка.	ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации;</li> <li>✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни;</li> <li>✓ о вредных привычках и</li> </ul>	Лекция-беседа.

					<p>факторах, ухудшающих здоровье;</p> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ распознать признаки нарушения здоровья;</li> <li>✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ навыками применения методик сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>✓ навыками формирования мотивации здорового образа жизни, предупреждения вредных привычек.</li> </ul>	
	Круглый стол «Разновидности человеческих зависимостей»		<p>Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.</p>	<p>ПКУВ-5 ПКУВ-5.1 ПКУВ-5.2 ПКУВ-5.3</p>	<p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ сущность понятий аддикций, аддиктивное поведение;</li> <li>✓ механизмы формирования аддикций;</li> <li>✓ основные профилактические подходы;</li> <li>✓ факторы, способствующие распространению аддиктивного поведения и его виды и диагностику;</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ применять технологии медицинской профилактики различных видов аддиктивного поведения;</li> <li>✓ использовать полученные</li> </ul>	

					<p>знания и навыки в профессиональной деятельности врача.</p> <p><b>Владеть:</b></p> <p>✓ основами медицинской профилактики навыками диагностики различных видов аддикций; навыками анализа аддиктивных рисков.</p>	
	<b>Итого:</b>	<b>17/0,4</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>17/0,4</b>				



**5.4.Практические и семинарские занятия, их наименование, содержание и объём в часах для студентов**

<b>№ п/п</b>	<b>№ раздела дисциплины</b>	<b>Наименование практических и семинарских занятий</b>	<b>Объем в часах / трудоемкость в з.е.</b>
<b>I семестр</b>			
1.	№1	Основные составляющие ЗОЖ. Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Проблемы в формировании здорового образа жизни.	2/0,06
2.	№2	Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.	4/0,1
3.	№3	Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.	4/0,1
4.	№4	Алкоголь. Курение. Наркотики. Предпосылки стимулирующие потребление алкоголя. Критерии наркотизма. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения	4/0,1
5.	№5	Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса	4/0,1
6.	№6	Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.	4/0,1
7.	№7	Простудные и простудно-инфекционные заболевания Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. повышение защитных сил организма	4/0,1
8.	№8	Инфекции, передающиеся половым путем. Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.	4/0,1
9.	№9	Основные понятия. Общие правила транспортировки пострадавших. Универсальная аптечка.	4/0,1
<b>ИТОГО</b>			<b>34/0,9</b>

## 5.5 Лабораторные занятия, их наименование и объем в часах

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

## 5.6. Примерная тематика курсовых проектов (работ)

Курсовой проект (работа) учебным планом не предусмотрен.

## 5.7. Самостоятельная работа студентов

### 5.7.1. Содержание и объем самостоятельной работы студентов

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах / трудоемкость в з.е.
<b>I семестр</b>				
1.	<b>Тема:</b> Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования ЗОЖ». Определение понятия здоровья	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка устных докладов (сообщений).	1-2 неделя	2/0,05
2.	<b>Тема:</b> Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	Написание реферата. Изучение основных и дополнительных источников литературы.	3-4 неделя	2/0,05
3.	<b>Тема:</b> Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	5-6 неделя	2,75/0,06
4.	<b>Тема:</b> Основы профилактики вредных привычек	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	7-8 неделя	2/0,05
5.	<b>Тема:</b> Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	9-10 неделя	3/0,08
6.	<b>Тема:</b> Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	11-12 неделя	2/0,05
7.	<b>Тема:</b> Простудные и простудно-инфекционные заболевания	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	13-14 неделя	3/0,08
8.	<b>Тема:</b> Инфекции, передающиеся половым путем	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой. Подготовка сообщений.	15-16 неделя	2/0,05
9.	<b>Тема:</b> Понятие о неотложных состояниях,	Составление плана-конспекта. Работа со справочной литературой.	17-19 неделя	2/0,05

причины и факторы их вызывающие	Подготовка сообщений.		
<b>Итого:</b>			<b>20,75/0,6</b>

### 5.8. Календарный график воспитательной работы по дисциплине

#### Модуль 3. Учебно-исследовательская и научно-исследовательская деятельность

Дата, место проведения	Название мероприятия	Форма проведения мероприятия	Ответственный	Достижения обучающихся
Октябрь, 2021 г. ФГБОУ ВО «МГТУ»	Круглый стол «Разновидности человеческих зависимостей»	Групповая	Ведущий преподаватель	Сформированность ПКУВ-5

### 6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Пути формирования здорового образа жизни»

#### 6.1. Методические указания (собственные разработки).

Учебно-методические материалы для практических и семинарских занятий.

<http://lib.mkgtu.ru:8002/libdata.php?id=2100040771&time=1580374881&sign=c5aafddc8e6d37cbf55b55af9b882427>

#### 6.2. Литература для самостоятельной работы

##### а) основная литература

1. \*\*Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 256 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793>
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Лукьяненко [и др.]; под ред. Н.В. Лукьяненко. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 104 с. -- ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/1025823>
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 110 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/920495>

##### б) дополнительная литература

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>
2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/437288>
4. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/242979>

5. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. - М.: Прометей, 2012. - 86 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html>

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- В печатной форме увеличенным шрифтом,
- В форме электронного документа,
- В форме аудиофайла
- В печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- В печатной форме,
- В форме электронного документа,

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- В печатной форме,
- В форме электронного документа,
- В форме аудиофайла

## 7. Фонды оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Пути формирования здорового образа жизни»

7.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе образовательной программы ПКУВ-5

Этапы формирования компетенции (номер семестра согласно учебному плану)	Наименование учебных дисциплин, формирующих компетенции в процессе освоения образовательной программы
<b>ПКУВ-5: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения</b>	
9	Эпидемиология
4	Медицинская экология
1	Пути формирования здорового образа жизни
1	Валеология
4	Практика по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности на должностях среднего медицинского персонала (помощник палатной медицинской сестры)
2	Помощник младшего медицинского персонала
12	Подготовка к сдаче и сдача государственного экзамена

## 7.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкалы оценивания

Планируемые результаты освоения компетенции	Критерии оценивания результатов обучения				Наименование оценочного средства
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично	
<b>ПКУВ-5: Способен проводить и осуществлять контроль эффективности мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения</b>					
<b>Знать:</b> ✓ группы риска развития заболеваний (генетические, профессиональные, влияние факторов окружающей среды и др.); ✓ основы первичной профилактики заболеваний и санитарно-просветительской работы ✓ о здоровом образе жизни, его компонентах и принципах организации; ✓ о мотивациях к сохранению здоровья и здоровому образу жизни; ✓ о вредных привычках и факторах, ухудшающих здоровье;	Фрагментарные знания	Неполные знания	Сформированные, но содержащие отдельные пробелы знания	Сформированные систематические знания	<i>Блиц-опрос, контрольные вопросы и задания к текущим занятиям; вопросы к зачету;</i>
<b>Уметь:</b> ✓ применять на практике основные мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний. ✓ давать оценку причин и условий возникновения заболеваний у человека; оценивать природные и	Частичные умения	Неполные умения	Умения полные, допускаются небольшие ошибки	Сформированные умения	

<p>социальные факторы среды в развитии болезней у человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ проводить санитарно-просветительную работу</li> <li>✓ распознать признаки нарушения здоровья;</li> <li>✓ проводить работу по формированию здорового образа жизни;</li> </ul>					
<p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ навыками устранения вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания</li> <li>✓ правильным оформлением медицинской документацией.</li> <li>✓ методами выявления причин и условий возникновения, развития заболеваний;</li> <li>✓ методами выявления и коррекции факторов риска развития заболеваний;</li> <li>✓ методами ранней диагностики заболеваний;</li> <li>✓ методами формирования здорового образа жизни</li> </ul>	<p>Частичное владение навыками</p>	<p>Несистематическое применение навыков</p>	<p>В систематическом применении навыков допускаются пробелы</p>	<p>Успешное и систематическое применение навыков</p>	

**7.3. Типовые контрольные задания и иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.**

**Примерная тематика рефератов по дисциплине  
«Пути формирования здорового образа жизни» для студентов I курса**

1. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.
2. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
3. Способы профилактики нарушений зрения.
4. Как повысить свой иммунитет?
5. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
6. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
7. Режим дня студента.
8. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
9. Принципы рационального питания.
10. Вегетарианство.
11. Современные диеты с точки зрения диетологии.
12. Голодание как способ сохранения здоровья.
13. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
14. Здоровый сон.
15. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
16. Алкоголь - культура употребления. Профилактика алкоголизма.
17. Проблема женского алкоголизма.
18. Молодежь и наркотики.
19. Последствия аборта.
20. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
21. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
22. Как противостоять экологическому загрязнению.
23. Народные оздоровительные средства.
24. Витамины в нашем рационе.
25. Микроэлементы - роль в формировании здоровья
26. СПИД -современное состояние проблемы.

**Контрольные вопросы и задания  
для проведения текущего контроля по курсу «Пути формирования здорового образа  
жизни» для студентов I курса по специальности «Лечебное дело»**

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека
3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье
4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека
5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.

13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.
15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммуитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.

### **Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации.**

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека
3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье
4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека
5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.
13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.
15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммуитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.
22. Психическое здоровье.
23. Понятие о тренигах. Их виды.
24. Психотерапия. Ее виды.
25. Стресс. Виды стресса.
26. Симптомы экзаменационного стресса.
27. Пути выхода из стрессовых ситуаций
28. Виды аддикций.
29. Патологический гемблинг.
30. Ургентная аддикция.
31. Шопоголизм.
32. Интернет-аддикция.
33. Орторексия.
34. Анорексия.
35. Булимия.
36. Сравнение орторексии и правильного питания.
37. Характерные признаки гриппа.
38. Характерные признаки парагриппа.
39. Аденовирусная инфекция.



40. Факторы риска ОРИ.
41. Медикаментозная профилактика.
42. Меры личной и общественной гигиены.
43. Основные методы индивидуальной профилактики.
44. Инфекции передающиеся половым путем.
45. Особенности клинической симптоматики ОППП.
46. Последствия ИППП.
47. Профилактика ИППП.
48. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.
49. Универсальная аптечка.
50. Общие правила транспортировки пострадавших.

**Тесты по дисциплине «Пути формирования здорового образа жизни»  
для студентов I курса специальности «Лечебное дело»**

1. Здоровый образ жизни – это
  1. Занятия физической культурой
  2. Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
  3. Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
  4. Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает
  1. радиоактивные вещества
  2. никотин
  3. эфирные масла
  4. цианистый водород
3. Что такое режим дня?
  1. порядок выполнения повседневных дел
  2. строгое соблюдение определенных правил
  3. перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
  4. установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
4. Что такое рациональное питание?
  1. питание, распределенное по времени принятия пищи
  2. питание с учетом потребностей организма
  3. питание набором определенных продуктов
  4. питание с определенным соотношением питательных веществ
5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность
  1. белки, жиры, углеводы, минеральные соли
  2. вода, белки, жиры и углеводы
  3. белки, жиры, углеводы
  4. жиры и углеводы
6. Что такое витамины?
  1. Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
  2. Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
  3. Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
  4. Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
  1. Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
  2. Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности

3. Занятие физической культурой и спортом
4. Количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
  1. Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
  2. Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  3. Перечень процедур для воздействия на организм холода
  4. Купание в зимнее время
9. Что такое личная гигиена?
  1. Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  2. Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  3. Правила ухода за телом, кожей, зубами
  4. Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
10. Назовите основные двигательные качества
  1. Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
  2. Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  3. Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
  4. Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
11. Одним из важнейших направлений профилактики, является
  1. ЗОЖ
  2. охрана окружающей среды
  3. вакцинация
  4. экологическая безопасность
12. ЗОЖ включает:
  1. охрану окружающей среды
  2. улучшение условий труда
  3. доступность квалифицированной мед. помощи
  4. все ответы верны
13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:
  1. научность
  2. объективность
  3. массовость
  4. все ответы верны
14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является
  1. повседневное общение с окружающими
  2. лекция
  3. аудиозаписи
  4. диалог с врачом
15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
  1. биологические
  2. окружающая среда
  3. служба здоровья
  4. индивидуальный образ жизни
16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
  1. упражнения на тренажерах
  2. упражнения на внимание
  3. упражнения на растягивание мышц
  4. упражнения с преодолением веса собственного тела

17. В какое время суток работоспособность человека наиболее низкая?
1. с 17 до 21
  2. с 21 до 1
  3. с 1 до 5
  4. с 5 до 9
18. Что не допускает ЗОЖ?
1. употребление спиртного
  2. употребление овощей
  3. употребление фруктов
  4. занятия спортом
19. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
1. чтение книг
  2. посещение лекций
  3. занятия спортом
  4. употребление в пищу овощей
20. Здоровье – это состояние полного...
1. физического благополучия
  2. духовного благополучия
  3. социального благополучия
  4. все ответы верны

Эталоны ответов к тесту по теме «Пути формирования здорового образа жизни»

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	3	1	3	4

Вариант №2

Выберите правильный вариант ответа:

1. Здоровье человека зависит на 50% от:
  - А) наследственности
  - Б) экологии
  - В) развития медицины
  - Г) **образа жизни**
2. Индивидуальные особенности здоровья проявляются в аспектах:
  - А) генетическом
  - Б) возрастном
  - В) половом
  - Г) **во всех аспектах**
3. Первые признаки заболевания проявляются в:
  - А) нарушении биоритмов
  - Б) **повышении температуры**
  - В) нарушении памяти
  - Г) **потери аппетита**
4. Какой % вашего здоровья зависит от генотипа?
  - А) 50%;
  - Б) 30%
  - В) **20%**
  - Г) 10%
5. Ведущим показателем функционального состояния организма являются
  - А) сила
  - Б) выносливость
  - В) гибкость

- Г) общая физическая работоспособность
- Д) ловкость**
6. Осанку взрослого человека считают правильной, если:
- А) –вертикальная ось тела проходит от середины головы у заднего края нижней челюсти по касательной к вершине шейного лордоза, опускается, слегка срезая пояснично-крестцовый лордоз, через середину тазовой оси (линии, соединяющей центры вращения тазобедренных суставов), идет впереди плоскости коленного сустава и заканчивается немного кпереди от плоскости сустава Шопара.
- Б) –четко просматривается шейный и пояснично-крестцовый лордоз.
- В) –ему удобно двигаться.
7. Двигательным качеством не является:
- А) сила
- Б) выносливость
- В) гибкость
- Г) утомляемость**
8. Уровни здоровья:
- А) общественное, групповое, индивидуальное**
- Б) общественное, групповое, общемировое
- В) групповое, индивидуальное, собственное
- Г) групповое, индивидуальное, собственное
9. Поводом для развития болезни может быть:
- А) стресс
- Б) переохлаждение
- В) недоедание
- Г) инфекция
- Д) все выше перечисленное**
10. Материальные и социальные факторы, окружающие человека –это
- А) условия жизни**
- Б) качество жизни
- В) стиль жизни
- Г) уровень жизни

## СИТУАЦИОННЫЕ ЗАДАЧИ

### Ситуационная задача №1.

Мария Ивановна, женщина 30 лет. Работает вахтером в общежитие.

Страдает ожирением, при массе тела-120 кг, ее рост 165 см. Она очень любит покушать: тортики, конфеты, бутерброды с салом и ветчиной и т.д. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с домом. После работы идет в магазин, и весь день смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Она не замужем. Родители умерли, живет одна. Работа, еда и телевизор - это вся её жизнь. Больной себя не считает.

#### **Инструкция:**

Внимательно прочитайте задачу.

1. Выявите факторы риска, имеющиеся у Марии Ивановны.
2. Определите ИМТ и объясните его значение.

#### **Ответ:**

##### **1. Факторы риска у Марии Ивановны:**

- систематическое переедание;
- гиподинамия;
- ожирение.

**2.Индекс массы тела-ИМТ** (англ.bodymassindex(BMI))-величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и, тем самым, косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной (ожирение). ИМТ важен при определении показаний для необходимости лечения, в том числе препаратов для лечения ожирения.

Индекс массы тела рассчитывают по формуле:

$$I=m:h^2$$

где:

· m-масса тела в килограммах

· h-рост в метрах

и измеряется в кг/м<sup>2</sup>

$$I=120:165^2=120:2,7=44,4$$

**Индекс массы тела должен быть не выше 25 , а у Вас более 44 ,что говорит о выраженном ожирении;**

### **Ситуационная задача №2.**

Семен Семенович, мужчина 40 лет, очень боится заболеть раком. Это боязнь связана с тем, что члены его семьи: отец, мать, брат и три сестры умерли от онкологических заболеваний разной локализации (рак желудка, печени, легких).

С.С. ежегодно, с 35 лет, проходит полное клинико-диагностическое обследование в престижном медицинском центре в Израиле. Уже пять лет заключение врачей центра единодушное: здоров. С. С. курит последние два года, он считает, что курение его успокаивает. Любит загорать на пляжах Средиземноморья, алкоголь употребляет крайне редко.

### **Ответы**

Для профилактики онкологических заболеваний

- ✓ Ежегодно проходить полное клинико-диагностическое обследование в медицинском центре..
- ✓ Отказ от курения. Если бросить курить, вероятность появления раковой опухоли в легких снизится на 90 процентов. Кроме того, значительно повышаются шансы на жизнь без рака губы, языка, печени и еще десятка других органов.
- ✓ Отказ от алкоголя.
- ✓ Правильное питание: замена колбасы, сосисок, бекона и других мясопродуктов в рационе на обычное нежирное мясо сокращает риск рака кишечника на 20 процентов. Снижение потребления переработанного мяса до 70 г в неделю уже позволяет уменьшить риск возникновения рака на 10 процентов. Отказ от сладкой газировки и продуктов, в которых содержится рафинированный сахар, снижает риск появления рака поджелудочной железы на 87 процентов.
- ✓ Ешьте овощи и фрукты. В них содержатся натуральная защита от рака — биофлавоноиды.
- ✓ Поддерживайте нормальный вес
- ✓ Правильно загорайте. Не выходите на пляж после 11–00 и до 16-00.
- ✓ Обязательно защищайте кожу специальными солнцезащитными средствами.
- ✓ Избегайте загара в солярии.
- ✓ Научитесь противостоять стрессовым ситуациям.

### **Ситуационная задача №3.**

Новорожденный родился у здоровой матери, роды физиологические, вес при рождении 3300г. На 5-е сутки при выписке вес 3200г.

### **Инструкция:**

1.Какова потеря веса у ребенка?

3.Дайте рекомендации матери по уходу за ребенком.

### **Ответы к проблемно - ситуационной задаче №3**

У ребенка физиологическая убыль массы тела, составляющая 10% от веса ( 330г).

$3300 - 100\% \frac{3300 \times 10}{100} = 330 \text{ г}$

X-10% 100

1. Соблюдение режима труда и отдыха
2. Рациональное питание, исключить: алкоголь, употребление кофе, цитрусовых
3. Употребление жидкости в объеме 2,0 – 2,5 л
4. Соблюдение гигиены тела и одежды
5. Сцеживание грудного молока после кормления ребенка
6. Соблюдение правил ухода за ребенком(утренний туалет, прогулки, кормление по требованию в течение 1 месяца)

#### **Ситуационная задача №4.**

Студенту 2 курса медколледжа, дали задание составить план мероприятий по профилактике нарушений репродуктивного здоровья. Что такое репродуктивное здоровье.

#### **Инструкция:**

1. Составьте план мероприятий по профилактике нарушений репродуктивного здоровья.
2. Дайте понятие «репродуктивное здоровье».

#### **Ответы к проблемно - ситуационной задаче №4**

1. Репродуктивное здоровье - это не только появление здорового потомства, но и качество его наследуемых признаков.
2. Профилактика нарушений репродуктивного здоровья
3. Обеспечение гражданам возможности получения достоверной информации о своем здоровье, методах его сохранения
4. Санитарно - гигиеническое воспитание населения: пропаганда здорового образа жизни, контрацепции, планирования беременности; антипропаганда аборт, вредных привычек.
5. Планирование беременности в возрасте от 20 до 30 лет и тщательная подготовка будущих родителей к ней. Возможность планирования следующих беременностей, в том числе предупреждение нежелательной.
6. Ведение здорового образа жизни, в том числе отказ от вредных привычек, так как, нанося существенный урон общему состоянию здоровья человека, курение, алкоголь и наркотики, наносят сокрушительный удар и по репродуктивной функции. ЗОЖ способствует благоприятному течению беременности и родов, рождению здорового ребенка.
7. Обеспечение квалифицированной медицинской помощи во время беременности и родов, медицинского наблюдения за состоянием здоровья, обеспечение возможности диагностики заболеваний, их лечения, в том числе с использованием современных высокотехнологичных методов (например, лечение бесплодия с использованием ЭКО и других методов);
8. Забота о своем здоровье, в том числе его составляющей - репродуктивном здоровье, должна стать нормой и культурой поведения каждого человека и всего общества.
9. Профилактика заболеваний передаваемых половым путем (безопасный секс с постоянным партнером).
10. Данное ребенку при рождении здоровье необходимо сохранить.
11. Своевременная вакцинация от детских инфекций позволит выработать иммунитет к возбудителям таких заболеваний, как краснуха и эпидемический паротит и предупредит развитие столь грозных осложнений, как сальпингоофорит у женщин и орхит у мужчин, приводящих к бесплодию.
12. При наличии хронических заболеваний необходимо постоянное наблюдение у специалиста, выполнение его рекомендаций, регулярное прохождение курсов лечения или профилактики обострений, компенсация основного заболевания.
13. При необходимости обращение в медико – генетические консультации.

**7.4. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и навыков, и опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.**

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде	Шкала оценивания
<b>Текущий контроль успеваемости</b>			
Реферат	<p>Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности. Автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.</p> <p>Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основную часть, заключение, список использованной литературы. В зависимости от тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.</p>	Темы рефератов	Двухбалльная/четырёхбалльная шкала
Тест	<p>Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.</p> <p>В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:</p> <p>-закрытая форма - наиболее распространенная форма и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил;</p> <p>-открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой</p>	Фонд тестовых заданий	

	<p>утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»);</p> <p>-установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;</p> <p>-установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.</p>		
<b>Промежуточная аттестация</b>			
Зачет	<p>Форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.</p>	Вопросы к зачету	Двухбалльная шкала



### Требования к написанию реферата.

Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение содержания и результатов индивидуальной учебно-исследовательской деятельности. Автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.

Реферат должен быть структурирован (по главам, разделам, параграфам) и включать разделы: введение, основную часть, заключение, список использованной литературы. Объем реферата 15-20 стр. печатного текста. В зависимости от тематики реферата к нему могут быть оформлены приложения, содержащие документы, иллюстрации, таблицы, схемы и т.д.

Его задачами являются:

1. Формирование умений самостоятельной работы с источниками литературы, их систематизация.
2. Развитие навыков логического мышления.
3. Углубление теоретических знаний по проблеме исследования.

При оценке реферата используются следующие критерии:

- ✓ Новизна текста;
- ✓ Обоснованность выбора источника;
- ✓ Степень раскрытия сущности вопроса;
- ✓ Соблюдение требований к оформлению.

### Критерии оценивания реферата:

«отлично»	Выполнены все требования к написанию и защите реферата, обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.
«хорошо»	Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.
«удовлетворительно»	Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

### Требования к выполнению тестового задания.

Тестирование является одним из основных средств формального контроля качества обучения, это система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.

В тестовых заданиях используются четыре типа вопросов:

- закрытая форма - наиболее распространенная форма и предлагает несколько альтернативных ответов на поставленный вопрос. Например, обучающемуся задается вопрос, требующий альтернативного ответа «да» или «нет», «является» или «не является», «относится» или «не относится» и т.п. Тестовое задание, содержащее вопрос в закрытой форме, включает в себя один или несколько правильных ответов и иногда называется выборочным заданием. Закрытая форма вопросов используется также в тестах-задачах с выборочными ответами. В тестовом задании в этом случае сформулированы условие задачи и все необходимые исходные данные, а в ответах представлены несколько вариантов результата решения в числовом или буквенном виде. Обучающийся должен решить задачу и показать, какой из представленных ответов он получил;
- открытая форма - вопрос в открытой форме представляет собой утверждение, которое необходимо дополнить. Данная форма может быть представлена в тестовом задании, например, в виде словесного текста, формулы (уравнения), графика, в которых пропущены существенные составляющие - части слова или буквы, условные обозначения, линии или изображения элементов схемы и графика. Обучающийся должен по памяти вставить соответствующие элементы в указанные места («пропуски»);
- установление соответствия - в данном случае обучающемуся предлагают два списка, между элементами которых следует установить соответствие;
- установление последовательности - предполагает необходимость установить правильную последовательность предлагаемого списка слов или фраз.

### **Критерии оценки знаний при проведении тестирования**

«отлично»	Выставляется при условии правильного ответа 90-100% тестовых заданий
«хорошо»	Выставляется при условии правильного ответа 75-89% тестовых заданий
«удовлетворительно»	Выставляется при условии правильного ответа 60-74% тестовых заданий
«неудовлетворительно»	Выставляется при условии правильного ответа менее 59% и меньше правильных ответов тестовых заданий

### **Критерии оценки знаний при проведении зачета**

Зачет – это форма проверки знаний, умений и навыков, приобретенных обучающимися в процессе усвоения учебного материала лекционных, практических и семинарских занятий по дисциплине.

Оценка **«зачтено»** выставляется студенту, который:

- прочно усвоил предусмотренный программный материал;
- правильно, аргументировано ответил на все вопросы, с приведением примеров;
- показал глубокие систематизированные знания, владеет приемами рассуждения и сопоставляет материал из разных источников: теорию связывает с практикой, другими темами данного курса, других изучаемых предметов
- без ошибок выполнил практическое задание.

Обязательным условием выставленной оценки является правильная речь в быстром или умеренном темпе.

Дополнительным условием получения оценки «зачтено» могут стать хорошие успехи при выполнении самостоятельной и контрольной работы, систематическая активная работа на семинарских занятиях.

Оценка «не зачтено» Выставляется студенту, который не справился с 50% вопросов и заданий билета, в ответах на другие вопросы допустил существенные ошибки. Не может ответить на дополнительные вопросы, предложенные преподавателем. Целостного представления о взаимосвязях, компонентах, этапах развития культуры у студента нет.

## 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Литература

#### 8.1. Основная литература

1. \*\*Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 256 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793>
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Лукьяненко [и др.]; под ред. Н.В. Лукьяненко. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 104 с. -- ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/1025823>
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 110 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/920495>

#### 8.2 дополнительная литература

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>
2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/437288>
4. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/242979>
5. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. - М.: Прометей, 2012. - 86 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html>

#### 8.3. Информационно-телекоммуникационные ресурсы сети «Интернет»

1. Образовательный портал ФГБОУ ВО «МГТУ» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://mkgtu.ru/>
2. Официальный сайт Правительства Российской Федерации. [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.government.ru>
3. Информационно-правовой портал «Гарант» [Электронный ресурс]: Режим доступа: <http://www.garant.ru/>
4. Научная электронная библиотека [www.eLIBRARY.RU](http://www.eLIBRARY.RU) – Режим доступа: <http://elibrary.ru/>
5. Электронный каталог библиотеки – Режим доступа: <http://lib.mkgtu.ru:8004/catalog/fo12;>

6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам: Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
7. Федеральная электронная медицинская библиотека Режим доступа: <http://www.femb.ru/>
8. Медицинский образовательный сайт социальная сеть для врачей: Режим доступа: <https://vrachivmeste.ru/>
9. Лучшие медицинские сайты: Режим доступа: <https://links-med.narod.ru/>

**9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины  
Учебно-методические материалы по изучению лекционного курса по дисциплине  
«Пути формирования здорового образа жизни» для студентов  
I. План проведения занятия (темы, часы)**

Номер занятия п/п	Раздел, тема учебного курса, содержание лекции	Объем часов
<b>I семестр</b>		
1.	<b>Тема:</b> Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья	1/0,03
2.	<b>Тема:</b> Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	2/0,06
3.	<b>Тема:</b> Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	2/0,06
4.	<b>Тема:</b> Основы профилактики вредных привычек	2/0,06
5.	<b>Тема:</b> Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.	2/0,06
6.	<b>Тема:</b> Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	2/0,06
7.	<b>Тема:</b> Простудные и простудно-инфекционные заболевания	2/0,06
8.	<b>Тема:</b> Инфекции, передающиеся половым путем	2/0,06
9.	<b>Тема:</b> Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	3/0,07
<b>ИТОГО:</b>		<b>17/0,5</b>

**2. Краткие теоретические и учебно-методические материалы по каждой теме.**

**1. Тема: Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья**

**Содержание:** Основные составляющие ЗОЖ. Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Проблемы в формировании здорового образа жизни.

**2. Тема: Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ.**

**Содержание:** Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.

**3. Тема: Понятие об иммунитете. Виды иммунитета.**

**Содержание:** Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.

#### **4. Тема: Основы профилактики вредных привычек**

**Содержание:** Алкоголь. Курение. Наркотики. Предпосылки стимулирующие потребление алкоголя. Критерии наркотизма. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Компоненты табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения.

#### **5.Тема: Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.**

**Содержание:** Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса.

#### **6.Тема: Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.**

**Содержание:** Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.

#### **7.Тема: Простудные и простудно-инфекционные заболевания.**

**Содержание:** Простудные и простудно-инфекционные заболевания. Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма.

#### **8.Тема: Инфекции, передающиеся половым путем**

**Содержание:** Инфекции, передающиеся половым путем. Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.

#### **9.Тема: Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие.**

**Содержание:** Основные понятия. Общие правила транспортировки пострадавших. Универсальная аптечка.

### **Литература**

#### **а) основная литература**

1. \*\*Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 256 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793>
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Лукьяненко [и др.]; под ред. Н.В. Лукьяненко. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 104 с. -- ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/1025823>
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 110 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/920495>

#### **б) дополнительная литература**

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>

2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/437288>
4. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/242979>
5. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. - М.: Прометей, 2012. - 86 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html>

**Учебно-методические материалы по подготовке к практическим занятиям по дисциплине «Пути формирования здорового образа жизни» для студентов**

**Перечень тем теоретического курса, предварительное изучение которых необходимо для выполнения практических работ**

Номер занятия п/п	Наименование темы практического занятия	Раздел (тема) лекции	Объем часов
<b>I семестр</b>			
1.	<b>Тема:</b> Основные составляющие ЗОЖ. Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь. Проблемы в формировании здорового образа жизни.	<b>Тема:</b> Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования здорового образа жизни». Определение понятия здоровья	2/0,06
2.	<b>Тема:</b> Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты и показатели здоровья. Здоровье как основа безопасного существования. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.	<b>Тема:</b> Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	4/0,1
3.	<b>Тема:</b> Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их виды. Календарный график прививок.	<b>Тема:</b> Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	4/0,1
4.	<b>Тема:</b> Алкоголь. Курение. Наркотики. Предпосылки стимулирующие потребление алкоголя. Критерии наркотизма. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Компоненты	<b>Тема:</b> Основы профилактики вредных привычек	4/0,1

Номер занятия п/п	Наименование темы практического занятия	Раздел (тема) лекции	Объем часов
	табачного дыма, формирующие наркозависимость и определяющие вредность курения		
5.	<b>Тема:</b> Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса	<b>Тема:</b> Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.	4/0,1
6.	<b>Тема:</b> Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.	<b>Тема:</b> Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	4/0,1
7.	<b>Тема:</b> Простудные и простудно-инфекционные заболевания Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. повышение защитных сил организма	<b>Тема:</b> Простудные и простудно-инфекционные заболевания	4/0,1
8.	<b>Тема:</b> Инфекции, передающиеся половым путем. Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.	<b>Тема:</b> Инфекции, передающиеся половым путем	4/0,1
9.	<b>Тема:</b> Основные понятия. Общие правила транспортировки пострадавших. Универсальная аптечка.	<b>Тема:</b> Понятие о неотложных состояниях, причины и факторы их вызывающие	4/0,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>34/0,9</b>

## *Литература*

### *а) основная литература*

1. \*\*Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2016. - 256 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=489793>
2. Формирование здорового образа жизни. Гигиенические и эпидемиологические методы в изучении неинфекционных заболеваний [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.В. Лукьяненко [и др.]; под ред. Н.В. Лукьяненко. - Москва: ИНФРА-М, 2019. - 104 с. -- ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/1025823>



3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - М.: ИНФРА-М, 2018. - 110 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/920495>

**б) дополнительная литература**

1. Волокитин, А. В. Здоровье в движении [Электронный ресурс]: учебное пособие / А. В. Волокитин, Р. С. Телегин. - Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2018. - 58 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83190.html>
2. Физиологические основы здоровья [Электронный ресурс]: учебное пособие / Н.П. Абаскалова и др.; отв. ред. Р.И. Айзман. - М.: ИНФРА-М, 2015. - 351 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=429950>
3. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2014. - 255 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/437288>
4. Прохорова, Э.М. Валеология [Электронный ресурс]: словарь терминов и понятий / Э.М. Прохорова. - Москва: ИНФРА-М, 2012. - 111 с. - ЭБС «Znanium.com» - Режим доступа: <https://new.znanium.com/catalog/product/242979>
5. Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максинаева, Л. П. Тупицына. - М.: Прометей, 2012. - 86 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18568.html>
6. Мархоцкий, Я. Л. Валеология [Электронный ресурс]: учебное пособие / Я. Л. Мархоцкий. - Минск: Вышэйшая школа, 2010. - 286 с. - ЭБС «IPRbooks» - Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20063.html>

**Учебно-методические материалы по самостоятельной работе студентов  
План самостоятельной работы студентов**

№ п/п	Разделы и темы рабочей программы самостоятельного изучения	Перечень домашних заданий и других вопросов для самостоятельного изучения	Сроки выполнения	Объем в часах / трудоемкость в з.е.
<b>VII семестр</b>				
1.	<b>Тема:</b> Цель, задачи и принципы дисциплины «Пути формирования ЗОЖ». Определение понятия здоровья	Основные понятия о здоровье. Компоненты здоровья. Концепции здоровья. Факторы, определяющие здоровье и болезнь.	1-2 неделя	2/0,05
2.	<b>Тема:</b> Кодекс здоровья. Методика формирования мотивационных основ ЗОЖ	Понятия «образ жизни» и «здоровый образ жизни». Компоненты здоровья. Основные пункты кодекса здоровья. Основы формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни.	3-4 неделя	2/0,05
3.	<b>Тема:</b> Понятие об иммунитете. Виды иммунитета	Понятие об иммунитете и его виды. Показания и противопоказания к иммунизации. Вакцины и их виды. Сыворотки и их	5-6 неделя	2,75/0,06



		виды. Календарный график прививок.		
4.	<b>Тема:</b> Основы профилактики вредных привычек	Алкоголь. Курение. Наркотики. Предпосылки стимулирующие потребление алкоголя. Классификация и особенности действия на организм наркотических средств и психотропных веществ. Компоненты табачного дыма	7-8 неделя	2/0,05
5.	<b>Тема:</b> Психическое здоровье. Нервно-психические заболевания и их профилактика. Пути сохранения психического здоровья. Понятие о стрессе и дистрессе.	Понятие психического здоровья. Эмоции и здоровье. Роль эмоций в жизнедеятельности человека. Причины нарушения психического здоровья. Принципы и методы психотренинга. Психотерапия, ее виды. Стресс, его причины, влияние на организм, пути снятия стресса	9-10 неделя	3/0,08
6.	<b>Тема:</b> Понятие об аддикциях. Аддиктивное поведение.	Аддикции. Аддиктивное поведение. Виды аддикций. Ургентная аддикция, интернет-аддикция. Орторексия. Булимия. Анорексия. Патологический гемблинг.	11-12 неделя	2/0,05
7.	<b>Тема:</b> Простудные и простудно-инфекционные заболевания	Простудные и простудно-инфекционные заболевания Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предупреждения простудных и простудно-инфекционных заболеваний. Повышение защитных сил организма	13-14 неделя	3/0,08
8.	<b>Тема:</b> Инфекции, передающиеся половым путем	Инфекции, передающиеся половым путем. Их влияние на организм человека. Факторы риска и пути предотвращения инфекций, передающихся половым путем. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.	15-16 неделя	2/0,05
9.	<b>Тема:</b> Понятие о неотложных	Основные понятия. Общие правила транспортировки	17-19 неделя	2/0,05

	состояниях, причины и факторы их вызывающие	и пострадавших. Универсальная аптечка.		
	<b>Итого:</b>			<b>20,75/0,6</b>

**Примерная тематика рефератов по дисциплине  
«Пути формирования здорового образа жизни» для студентов I курса**

1. Закаливание – компонент здорового образа жизни. Методы закаливания.
2. Злоупотребление алкоголем – фактор, разрушающий здоровье. Профилактика вредной привычки.
3. Курение – фактор, разрушающий здоровье. Профилактика зависимости от никотина.
4. Наркомания: понятие, причины, профилактика.
5. Виртуальный мир и его разрушающее действие на организм и психику ребенка.
6. Экологические условия и здоровье человека.
7. Инфекционные болезни: понятие, профилактика
8. Профилактика психоэмоционального перенапряжения.
9. Режим физической нагрузки для работника умственного труда.
10. Способы профилактики нарушений зрения.
11. Как повысить свой иммунитет?
12. Грипп, ОРЗ - средства профилактики и лечения.
13. Закаливание организма как средство укрепления здоровья.
14. Режим дня студента.
15. Значение биоритмов для рациональной организации образа жизни.
16. Принципы рационального питания.
17. Вегетарианство.
18. Современные диеты с точки зрения диетологии.
19. Голодание как способ сохранения здоровья.
20. Питьевой режим, вода, чай, кофе.
21. Здоровый сон.
22. Почему так много курящих - перспективы и последствия.
23. Алкоголь - культура употребления. Профилактика алкоголизма.
24. Проблема женского алкоголизма.
25. Молодежь и наркотики.
26. Последствия аборта.
27. Что необходимо знать о венерических заболеваниях?
28. Атеросклероз, факторы риска, профилактика.
29. Как противостоять экологическому загрязнению.
30. Народные оздоровительные средства.
31. Витамины в нашем рационе.
32. Микроэлементы -роль в формировании здоровья
33. СПИД -современное состояние проблемы.

**Контрольные вопросы и задания  
для проведения текущего контроля по курсу «Пути формирования здорового образа жизни» для студентов I курса по специальности «Лечебное дело»**

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека
3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье
4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека

5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.
13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.
15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммуитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.

#### **Контрольные вопросы и задания для проведения промежуточной аттестации.**

1. Понятие здоровья. Компоненты здоровья: физический, психический, духовный и социальный. Взаимосвязь видов здоровья.
2. Факторы, влияющие на здоровье человека
3. Характеристика факторов внешней среды и их влияние на здоровье
4. Роль генетических факторов в формировании здоровья человека
5. Компоненты здоровья.
6. Концепции здоровья.
7. Основные оздоровительные доктрины мира.
8. Кодекс здоровья.
9. Мотивация к здоровому образу жизни.
10. Алкоголь. Предпосылки распространения алкоголя.
11. Алкоголизм и пьянство.
12. Наркотизм и толерантность.
13. Классификация наркотических средств.
14. Критерии наркотических понятий.
15. Виды табачного дыма.
16. Девичий перекур.
17. Иммуитет. Органы иммунной системы.
18. Вакцинация. Виды вакцин.
19. Сыворотки. Виды сывороток
20. Виды иммунитета.
21. Календарь профилактических прививок.
22. Психическое здоровье.
23. Понятие о тренигах. Их виды.
24. Психотерапия. Ее виды.
25. Стресс. Виды стресса.
26. Симптомы экзаменационного стресса.
27. Пути выхода из стрессовых ситуаций
28. Виды аддикций.
29. Патологический гемблинг.
30. Ургентная аддикция.

31. Шопоголизм.
32. Интернет-аддикция.
33. Орторексия.
34. Анорексия.
35. Булимия.
36. Сравнение орторексии и правильного питания.
37. Характерные признаки гриппа.
38. Характерные признаки парагриппа.
39. Аденовирусная инфекция.
40. Факторы риска ОРВИ.
41. Медикаментозная профилактика.
42. Меры личной и общественной гигиены.
43. Основные методы индивидуальной профилактики.
44. Инфекции передающиеся половым путем.
45. Особенности клинической симптоматики ОППП.
46. Последствия ИППП.
47. Профилактика ИППП.
48. Профилактика ВИЧ-инфекции у медицинского персонала.
49. Универсальная аптечка.
50. Общие правила транспортировки пострадавших.

#### **10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем.**

Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине позволяют:

- ✓ Организовать процесс образования путем визуализации изучаемой информации посредством использования презентаций, учебных фильмов;
- ✓ Контролировать результаты обучения на основе компьютерного тестирования;
- ✓ Автоматизировать расчеты аналитических показателей, предусмотренные программой научно-исследовательской работы;
- ✓ Автоматизировать поиск информации посредством использования справочных систем.

##### **10.1 Перечень необходимого программного обеспечения**

Наименование программного обеспечения, производитель	Реквизиты подтверждающего документа (№ лицензии, дата приобретения, срок действия)
Операционная система «Windows»	Договор 0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015
Adobe Reader	Бесплатно, бессрочно
K-lite codec Pack, Codec Guide	Бесплатно, бессрочно
7zip.org	GNU LGPL
Офисный пакет WPSOffice	Свободно распространяемое ПО

##### **10.2 Перечень необходимых информационных справочных систем:**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронно-библиотечным системам:

1. Электронная библиотечная система «Консультант студента» (<http://www.studmedlib.ru>)
2. Электронная библиотечная система «ZNANIUM.COM» ([www.znanium.com](http://www.znanium.com)).
3. Электронная библиотечная система «IPRbooks» (<http://www.iprbookshop.ru>).

Для обучающихся обеспечен доступ (удаленный доступ) к следующим современным профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам:

1. Консультант Плюс - справочная правовая система (<http://consultant.ru>)
2. Web of Science (WoS) (<http://apps.webofknowledge.com>)
3. Научная электронная библиотека (НЭБ) (<http://www.elibrary.ru>)
4. Электронная Библиотека Диссертаций (<https://dvs.rsl.ru>)
5. КиберЛенинка (<http://cyberleninka.ru>)
6. Национальная электронная библиотека (<http://нэб.пф>)
7. Сайт для студентов-медиков: Режим доступа : <https://medstudents.ru/>
8. Медунивер: Режим доступа: [meduniver.com](http://meduniver.com)
9. Медицинские видеолекции: Режим доступа: [med-edu.ru](http://med-edu.ru)

#### 11. Описание материально-технической базы необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Наименования специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
<b>Специальные помещения</b>		
<p>Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа: <i>Лекционный зал адрес: Ул. Пушкина, Д.177</i></p> <p>Аудитория для занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации: <i>по расписанию</i></p>	<p>Переносное мультимедийное оборудование, доска, мебель для аудиторий, компьютерный класс <i>на 15 посадочных мест</i>, оснащенный компьютерами <i>Pentium</i> с выходом в Интернет</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Операционная система «Windows», договор 0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015;</li> <li>2. Свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player»;</li> <li>✓ Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «K-lite codec»;</li> <li>✓ Офисный пакет «WPS office»;</li> <li>✓ Программа для работы с архивами «7zip»;</li> <li>✓ Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader»;</li> </ul> </li> </ol>
<b>Помещения для самостоятельной работы</b>		
<p>Читальный зал ФГБОУ ВО «МГТУ»: ул. Первомайская,</p>	<p>Читальный зал имеет 150 посадочных мест,</p>	<p>1. Операционная система «Windows», договор</p>

191, 3 этаж.	компьютерное оснащение с выходом в Интернет на 30 посадочных мест; оснащен специализированной мебелью (столы, стулья, шкафы, шкафы выставочные), стационарное мультимедийное оборудование, оргтехника (принтеры, сканеры, ксероксы)	0376100002715000045-0018439-01 от 19.06.2015; свободно распространяемое (бесплатное не требующее лицензирования) программное обеспечение: 1. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «VLC media player»; 2. Программа для воспроизведения аудио и видео файлов «K-lite codec»; 3. Офисный пакет «WPS office»; 4. Программа для работы с архивами «7zip»; 5. Программа для работы с документами формата .pdf «Adobe reader».
--------------	---	---

**Дополнения и изменения в рабочей программе (дисциплины, модуля, практики)**

На \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ учебный год

В рабочую программу \_\_\_\_\_

---

для направления (специальности) \_\_\_\_\_ вносятся следующие  
(код, наименование)

дополнения и изменения:

Дополнения и изменения внес \_\_\_\_\_

Дополнения и изменения рассмотрены и одобрены на заседании кафедры

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_